9.016 Kuracie prsia na kukurici
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
kuracie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,25	0,25	0,45	0,45	0,55	0,55	0,75	0,75
cibuľa	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70	2,00	1,70
kukuričný škrob	0,25	0,25	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
kukurica sterilizovaná b. n.	2,00	2,00	2,50	2,50	3,00	3,00	3,50	3,50
maslo	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15
hmotnosť porcie	80		102		128		144	

Výrobný postup

Kuracie prsia umyjeme vcelku, osušíme, pokrájame na rezance. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané kuracie mäso, soľ a opražíme. Podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Počas dusenia pridáme kukuricu podusenú na masle, zahustíme kukuričným škrobom a 20 minút ešte povaríme.
Prílohy: Zemiaky, dusená ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	Vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	661	159	16,95	3,5	1,5	14,0	0,3	22,2	2,2	0,003	0,1	0,1	1,2	5,7
B	861	207	19,81	6,0	2,8	17,4	0,3	26,8	2,6	0,006	0,1	0,1	1,4	6,7
C	1030	247	22,70	7,6	3,4	21,1	0,4	32,8	3,0	0,009	0,1	0,1	1,9	7,7
D	1211	291	25,53	9,7	4,6	24,3	0,4	37,1	3,4	0,009	0,1	0,1	1,9	8,7